

Diterima: 04-05-2026

Disetujui: 17-07-2026

Dipublikasi: 20-07-2026

Eksplorasi *Mindful Parenting* Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus: Studi Kualitatif

**^{1*}Alucyana; ²Yenni Yunita; ³Raihana;
⁴Rivaloni Evelyn; ⁵Ayu Novita Sari T**

^{1;2;3;4;5} Universitas Islam Riau Pekanbaru Indonesia

¹alucyana@fis.uir.ac.id; ²yenniyunita@fis.uir.ac.id; ³raihana@fis.uir.ac.id;

⁴rivalonievlyn@student.uir.ac.id; ⁵ayunovitasarit@student.uir.ac.id

* Penulis Koresponden

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman orangtua anak berkebutuhan khusus dalam menerapkan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi, melibatkan enam orangtua sebagai subjek yang dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua belum memahami konsep *mindful parenting* secara teoritis, namun telah menerapkan beberapa aspek secara intuitif. Tantangan utama yang dihadapi meliputi kesulitan dalam pengendalian emosi, kurangnya komunikasi empatik, serta proses penerimaan terhadap kondisi anak. Meskipun demikian, orangtua menunjukkan adanya perkembangan dalam penerimaan diri dan upaya pengasuhan yang lebih adaptif seiring waktu.

KATA KUNCI: *mindful parenting*; anak berkebutuhan khusus; regulasi emosi; penerimaan diri

Exploring Mindful Parenting Among Parents of Children with Special Needs: A Qualitative Study

ABSTRACT: This study aims to explore the experiences of parents of children with special needs in implementing *mindful parenting* in their daily lives. The study used a qualitative approach with a phenomenological approach, involving six parents as purposively selected subjects. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using Miles and Huberman's interactive analysis technique. The results showed that most parents did not yet understand the concept of *mindful parenting* theoretically, but had applied some aspects intuitively. The main challenges faced included difficulty in emotional control, lack of empathetic communication, and the process of accepting the child's condition. Nevertheless, parents showed progress in self-acceptance and more adaptive parenting efforts over time.

KEYWORDS: *mindful parenting*; children with special needs; emotional control, self-acceptance

PENDAHULUAN

Orang tua yang memiliki anak yang memiliki kebutuhan khusus menghadapi banyak tantangan. Anak-anak yang memiliki kebutuhan khusus dapat mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan orang-orang yang membesarkan

mereka. Pada awalnya, ia mengalami masa berduka, menolak, dan akhirnya menerima kenyataan bahwa ia memiliki anak yang unik (Astiti Chandra L, 2024). Banyak tekanan yang dialami oleh orang tua dapat berdampak pada kondisi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Selain efek emosional, psikologis, fisik, dan ekonomi, tekanan orang tua secara halus juga melibatkan rasa malu, perasaan bersalah, dan rasa bersalah (Awad & Voruganti, 2008 dalam (Sari, 2021).

Pengasuhan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan anak termasuk pada anak berkebutuhan khusus (Imroatun, 2017; Nancy & Nduru, 2020). Pada kenyataannya stress pengasuhan sering muncul pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Nur Sabilla, 2021). Fu et al. (2023) juga menyatakan membesarkan anak berkebutuhan khusus merupakan tantangan tersendiri bagi orang tua dan mengalami stres pengasuhan yang tinggi. Penelitian telah menunjukkan bahwa keluarga dengan anak penyandang disabilitas menghadapi berbagai tantangan terkait perawatan kesehatan, termasuk mengakses perawatan medis yang tepat karena cakupan asuransi yang tidak memadai, ketersediaan perawatan khusus yang terbatas, dan biaya yang dikeluarkan sendiri yang tinggi. Tantangan-tantangan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis orang tua sehingga menjadi stress, tetapi juga berimplikasi pada dinamika keluarga secara keseluruhan dan kualitas perawatan yang diberikan kepada anak penyandang disabilitas (Shahali et al., 2024). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami tantangan kesehatan keluarga dengan anak penyandang disabilitas dan kebutuhan perawatan kesehatan mereka dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk mengatasi kebutuhan ini (Shahali et al., 2024; Tambak et al., 2025).

Para ahli dari bidang filosofi, spiritual, dan psikologi setuju bahwa faktor kesadaran (*consciousness*) sangat penting untuk kesejahteraan diri dan tercapainya fungsi manusia yang optimal. Salah satu karakteristik kesadaran yang paling banyak dibahas dan diteliti adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah sebuah keadaan seseorang memperhatikan suatu situasi dengan cara tertentu, dengan sadar, tenang, fokus pada keadaan saat ini, dan tidak ada unsur menghakimi (Kabat-Zinn, 1994, 2003). Dalam Khairani et al. (2021). Selain mengeksplorasi manfaat pribadi dari *mindfulness*, para peneliti juga telah memperluas konsep dan praktik *mindfulness* ke dalam konteks sosial, seperti hubungan orang tua dan anak.

Baru-baru ini, para peneliti telah memperluas konsep dan praktik *mindfulness* ke dalam hubungan orang tua-anak dan mengusulkan konstruk pengasuhan yang penuh kesadaran, yaitu *mindful parenting*. Sebuah proses menghadirkan kesadaran dan perhatian secara sengaja dengan cara yang tidak reaktif dan tidak menghakimi anak pada saat ini. Pengasuhan yang penuh kesadaran diyakini dapat mempengaruhi faktor pengasuhan dan hasil psikologis orang tua, hasil emosional dan perilaku anak, serta hubungan keluarga (Shorey & Ng, 2021). Pengasuhan yang penuh perhatian (*mindful parenting*) adalah konsep yang relatif baru dalam bidang studi keluarga, dan isinya, ukuran-ukuran yang

kuat secara psikometrik, hasil, dan metode pengembangan pengasuhan yang penuh perhatian membutuhkan eksplorasi yang mendalam (Ahemaitijiang et al., 2021).

Bögels & Restifo dan Kabat-Zinn & Kabat-Zinn dalam Ahemaitijiang et al. (2021) menguraikan proses *mindful parenting*. Orang tua memberikan perhatian kepada anak dan mengasuh anak dengan cara tertentu, yaitu sadar, di saat ini, dan tidak saat ini, dan pengasuhan yang tidak menghakimi. *Parenting* ini dapat meningkatkan kualitas pengasuhan dan hubungan orang tua-anak, serta meningkatkan ketahanan anak dan orang tua serta tingkat ketahanan dan fungsi psikologis orang tua. Pengasuhan menjadi optimal dan anak dapat berkembang dengan baik (Cowling & Van Gordon, 2022)

Mindful parenting membantu orangtua untuk lebih sadar dan hadir secara emosional, sehingga dapat mengelola stres dan kelelahan yang sering muncul akibat tuntutan pengasuhan anak ABK (Shorey & Ng, 2021). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *mindful parenting* yang dilakukan para ibu yang memiliki anak yang agresif, ketidakpatuhan, dan melukai diri sendiri dapat mengurangi perilaku bermasalah anak tanpa penerapan kontingensi terprogram yang spesifik untuk perilaku anak (Singh et al., 2006).

Penelitian tentang *mindful parenting* di Indonesia masih tergolong baru dan terbatas. Salah satu bukti adalah kurangnya alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengkaji *mindful parenting* di konteks Indonesia. Studi selanjutnya mengembangkan skala *mindful parenting* khusus untuk orangtua di Indonesia karena sebelumnya belum ada instrumen yang memadai (Juaninda, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* sebagai konsep dan praktik masih dalam tahap pengembangan dan eksplorasi di Indonesia. Beberapa penelitian tentang *mindful parenting* di Indonesia dapat dilihat pada penelitian Agustin et al. (2024) meneliti tentang Studi Literatur: Peranan *Mindful Parenting* Bagi Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Balita Dalam Mengatasi Stres Pengasuhan. Desiningrum, et al (2024) meneliti tentang *Exploring The Implementation And Impact Of Mindful Parenting In Indonesia: A Scoping Review*. Wahyuni & Jannah (2022) meneliti tentang *Work-Family Conflict, Emotional Stress, and Mindful Parenting Based on Parents' Occupational Characteristics: A Cross-Sectional Study in Indonesia*. Hidayati et al. (2023) meneliti tentang *Mindful Parenting As A Compassionate Parenting Approach And Effective Communication With Adolescents*.

Meskipun *mindful parenting* telah banyak diteliti secara global, penelitian yang mengkaji *mindful parenting* khususnya pada orangtua anak berkebutuhan khusus di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar studi di Indonesia masih fokus pada pengasuhan umum atau stres orangtua. Sebagian besar penelitian *mindful parenting* menggunakan metode kuantitatif dan studi *literature review*. Kebaruan pada penelitian ini, adalah penelitian ini merupakan salah satu yang pertama menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam pengalaman, tantangan, dan strategi orangtua anak berkebutuhan khusus dalam menerapkan *mindful parenting*. Pertanyaan penelitian adalah bagaimana orangtua

anak berkebutuhan khusus dalam menerapkan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari? Adapun Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin menggali pengalaman orangtua anak berkebutuhan khusus dalam menerapkan *mindful parenting* dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali dan memahami secara menyeluruh pengalaman subjektif orang tua yang menerapkan *parenting* sadar dalam mengasuh anak yang memiliki kebutuhan khusus. Penelitian akan dilaksanakan di SLB Kasih Ibu Pekanbaru. Penentuan Subjek penelitian menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan Pendidikan SMA, S1 dan S2. Anak berkebutuhan khususnya sudah memiliki perkembangan yang cukup baik. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Teknik Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Analisis data melalui Metode analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman kemudian digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Analisis ini dilakukan dalam empat tahap utama. Pertama, data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk wawancara. Data yang dikumpulkan berisi data tentang cara ibu menghadirkan perasaan ikhlas, menerima saat dalam pengasuhan, menghakimi anak karena kelahirannya membuat ibu menjadi tak nyaman, apa yang ibu lakukan ketika muncul stress dalam mengasuh ABK, menatap wajah anak saat berbicara, mengendalikan emosi saat kondisi anak sedang tantrum. 2) Reduksi Data: Setelah data dikumpulkan, peneliti melakukan reduksi data dengan memilih dan memfokuskan pada informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang tidak relevan atau kurang penting diabaikan, dan data yang mendukung tujuan penelitian disimpan dan diorganisasikan secara sistematis. 3) Penyajian Data: Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif. Tujuan dari penyajian data ini adalah untuk membantu peneliti memahami lebih baik apa yang mereka cari tentang *mindful parenting*. Penyajian data juga membantu dalam mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil penelitian, dan 4) Penarikan Kesimpulan: Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dari analisis data. Peneliti menyimpulkan, *mindful parenting* pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus

HASIL

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif, atau presentasi, dari data yang dikumpulkan dari pihak-pihak yang memiliki pengetahuan tentang data yang diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang bagaimana orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus

berusaha menerapkan parenting berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pengetahuan orang tua anak berkebutuhan khusus tentang *mindful parenting*

Dari hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa enam respon mengatakan mereka belum pernah mendengar istilah *mindful parenting*. Mereka hanya mengasuh anak berkebutuhan khusus yang mereka miliki seperti orangtua lainnya mengasuh anak normal. Hanya saja beberapa perilaku anak ABK tentu berbeda dan mereka menyesuaikan kondisi tersebut.

Mendengarkan penuh perhatian dan berbicara dengan empati.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa empat orang dari enam responden tidak melakukan mendengar penuh perhatian dan berbicara dengan empati dalam pengasuhan. Alasannya, mereka mengatakan anak-anak tak akan paham juga karena mereka anak berkebutuhan khusus. Dalam berbicara mereka tidak menatap mata anak, tidak memperhatikan raut muka anak atau mendengar suara anak. Umumnya mereka hanya berbicara satu arah saja. Alasan berikutnya, jika menatap wajah mereka, mendengarkan suara anak-anak saat berbicara, itu akan memakan waktu yang lama, sementara dalam pandangan empat responden ini, anak-anak berkebutuhan khusus juga tidak mengetahui dan memahami atas respon yang diberikan. Di sisi lain dua responden mengatakan bahwa saat berbicara mereka mendengarkan penuh perhatian, meskipun intensitasnya tidak sering. Alasan mereka mendengarkan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, karena mereka kasihan dengan kondisi anak mereka jika tidak didengarkan. Menurut dua responden ini mereka lakukan hal tersebut karena mereka menyayangi anak-anak mereka meskipun mereka berkebutuhan khusus.

Pengaturan Emosi

Wawancara pada enam responden mengatakan sangat sulit bagi mereka untuk pengendalian emosi marah pada pengasuhan anak berkebutuhan khusus, hal ini karena anak berkebutuhan khusus tidak mampu menyampaikan apa yang mereka inginkan. Saat tidak dipenuhi keinginannya, anak berkebutuhan khusus menunjukkan respon tantrum, berteriak, menangis keras, bahkan merusak barang yang ada disekitarnya. Ke enam respon mengatakan bahwa mereka juga bingung bagaimana merespon dengan benar terhadap perilaku tantrum tersebut. Tiga responden mengatakan mereka mendiamkan saja, sedangkan 2 responden memarahi kembali anak berkebutuhan khusus dan satu respon merespon dengan memarahi dan memukul anak mereka.

Penerimaan dan tidak menghakimi

Pada penerimaan diri terkait memiliki anak berkebutuhan khusus, ke enam respon mengatakan dapat menerima kondisi tersebut. Apalagi saat ini anak mereka sudah cukup besar dan menjalani Pendidikan di sekolah luar biasa. Berbeda pada saat anak berkebutuhan khusus masih kecil, masih sangat sulit menerima menjadi ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan cenderung menghakimi diri sendiri dengan berfikir bahwa mereka adalah orangtua yang gagal. Namun seiring

bertambah usia, bertambahnya ketrampilan anak, maka ke enam responden tersebut sudah dapat menerima dengan ikhlas.

PEMBAHASAN

Mindful parenting merupakan pendekatan pengasuhan yang berakar pada konsep mindfulness yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Dalam konteks pengasuhan, *mindful parenting* menekankan kehadiran penuh orangtua dalam berinteraksi dengan anak secara emosional dan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua belum memahami konsep *mindful parenting* secara teoritis, namun dalam praktiknya telah menunjukkan beberapa perilaku yang mencerminkan prinsip tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *mindful parenting* tidak hanya berkembang melalui pemahaman konseptual, tetapi juga melalui pengalaman pengasuhan sehari-hari.

Berdasarkan teori dari Bögels dan Restifo (2014), *mindful parenting* terdiri dari beberapa aspek utama, yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, kesadaran emosional terhadap diri dan anak, regulasi diri dalam pengasuhan, penerimaan tanpa menghakimi, dan kasih sayang dalam interaksi. Dalam penelitian ini, aspek mendengarkan dengan penuh perhatian belum banyak diterapkan oleh responden. Mayoritas orangtua cenderung melakukan komunikasi satu arah karena menganggap anak berkebutuhan khusus memiliki keterbatasan dalam memahami komunikasi. Padahal, teori menunjukkan bahwa komunikasi empatik sangat penting untuk membangun keterikatan emosional dan meningkatkan responsivitas anak (Amin et al., 2025; Fitriyani et al., 2023).

Selain itu, aspek regulasi emosi menjadi tantangan utama yang dihadapi orangtua termasuk guru (Alucyana et al., 2024). Menurut teori stres pengasuhan (*parenting stress*), orangtua anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan orangtua pada umumnya. Hal ini terlihat dari reaksi orangtua dalam menghadapi perilaku tantrum anak, seperti marah, mengabaikan, bahkan melakukan tindakan fisik (Fitriyani et al., 2023; Sulistiawati & Putri, 2025). Dalam perspektif *mindful parenting*, regulasi emosi menjadi kunci utama agar orangtua dapat merespon perilaku anak secara lebih adaptif dan tidak reaktif.

Teori *mindfulness* dari Kabat-Zinn juga menekankan pentingnya *non-judgmental attitude* atau sikap tidak menghakimi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awalnya orangtua mengalami kesulitan dalam menerima kondisi anak dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Namun seiring waktu, terjadi perubahan menuju penerimaan yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan teori coping dan adaptasi psikologis yang menyatakan bahwa individu akan melalui tahap penolakan, frustrasi, hingga akhirnya mencapai penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi.

Dari perspektif teori *attachment* (Bowlby), hubungan emosional antara orangtua dan anak sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi yang terjadi.

Kurangnya komunikasi empatik dan kehadiran emosional dapat mempengaruhi keterikatan antara orangtua dan anak. Sebaliknya, *mindful parenting* dapat memperkuat hubungan tersebut melalui kehadiran penuh dan perhatian yang tulus. Oleh karena itu, penerapannya sangat penting dalam mendukung perkembangan emosional anak berkebutuhan khusus.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam mengasuh anak menjadi faktor utama dalam membentuk pola pengasuhan. Meskipun tidak memiliki pemahaman teoritis, orangtua secara bertahap mengembangkan strategi pengasuhan yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa proses refleksi pengalaman memiliki peran penting dalam pengembangan *mindful parenting*, sebagaimana dijelaskan dalam teori *experiential learning*.

Meskipun demikian, keterbatasan pengetahuan orangtua tentang *mindful parenting* menjadi hambatan dalam penerapan yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi, pelatihan, dan pendampingan bagi orangtua anak berkebutuhan khusus. Program intervensi berbasis *mindfulness* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orangtua serta mengurangi perilaku bermasalah pada anak.

Secara keseluruhan, *mindful parenting* memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pengasuhan pada anak berkebutuhan khusus. Dengan meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta penerimaan tanpa menghakimi, orangtua dapat menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih positif dan mendukung perkembangan anak secara optimal.

SIMPULAN

Orang tua anak berkebutuhan khusus belum memahami konsep *mindful parenting* secara teoritis, namun telah menerapkan beberapa prinsipnya secara intuitif dalam kehidupan sehari-hari. Tantangan utama yang dihadapi meliputi kurangnya komunikasi empatik, kesulitan dalam pengendalian emosi, serta proses penerimaan terhadap kondisi anak. Seiring waktu, orangtua menunjukkan adanya peningkatan dalam penerimaan diri dan kemampuan adaptasi dalam pengasuhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pelatihan *mindful parenting* untuk meningkatkan kualitas pengasuhan serta kesejahteraan psikologis orangtua dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Dian, A., Anggraeni, E., & Ayu, A. (2024). *Studi Literatur: Peranan Mindful Parenting Bagi Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Balita Dalam Mengatasi Stres*. 9(1), 395–401.
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15(19). <https://doi.org/10.1177/18344909211037016>

- Alucyana, Yunita, Y., Nabila, R., Safitri, R., & Fahriah, S. (2024). Resiliensi Guru PAUD Ditinjau Dari Regulasi Emosi, Usia Dan Masa Kerja Pada Sekolah Inklusi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.32678/ASSIBYAN.V9I1.9456>
- Amin, M. N. K. A., Imroatun, Santoso, F. S., Rahayu, S. H., & Chemo, S. (2025). Parenting Styles For Urban Married Couples Who Married Under Age. *Proceeding of International Conference on Islamic Education and Science Development*, 3(1), Article 1.
- Astiti Chandra L, V. D. T. (2024). Psikologis Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus Kesejahteraan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 8214–8228.
- Cowling, C., & Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: Future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 50–70. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114>
- Fitriyani, F., Putro, K. Z., Imroatun, I., & Huliyah, M. (2023). Pola Komunikasi Guru Dengan Anak Autis Di Sekolah Khusus Fauzan. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 147–154. <https://doi.org/10.32678/ASSIBYAN.V8I2.9370>
- Fu, W., Li, R., Zhang, Y., & Huang, K. (2023). Parenting Stress and Parenting Efficacy of Parents Having Children with Disabilities in China: The Role of Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032133>
- Hidayati, F., Sa'diyah, E. H., Hartini, N., & Chusairi, A. (2023). *Mindful parenting as a compassionate parenting approach and effective communication with adolescents* (Issue Pfh). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-188-3_13
- Imroatun, I. (2017). Anak Dengan Kebutuhan Fisik Khusus. *As-Sibyan : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 175–185.
- Juaninda, C. P. (2025). *Psychological Research on Urban Society The Development of the Mindful Parenting Scale for Indonesian Parents*. 8(1). <https://doi.org/10.7454/proust.v8i1.1182>
- Khairani, R. N., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Studi Validitas dan Reliabilitas Mindfulness in Teaching Scale Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 55. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3296>
- Nancy, M. N., & Nduru, M. P. (2020). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Open Journal Systems*, 15(2), 58–66.
- Nur Sabilla, S. (2021). Mindful Parenting pada Orangtua dengan Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH): Tinjauan Sistematis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 195–216. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art10>

- Sari, D. S. (2021). Program mindful parenting untuk menurunkan kecemasan pada caregiver anak berkebutuhan khusus. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(1), 20–25. <https://doi.org/10.21831/jpk.v17i1.40784>
- Shahali, S., Tavousi, M., Sadighi, J., Kermani, R. M., & Rostami, R. (2024). Health challenges faced by parents of children with disabilities: A scoping review. *BMC Pediatrics*, 24(1), 619. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05104-3>
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., Singh, J., & Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169–177. <https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>
- Sulistiawati, S., & Putri, A. A. P. (2025). Peran Pendidik Dalam Menangani Tantrum Anak Usia 4-5 Tahun Dengan Metode Time Out. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 69–86. <https://doi.org/10.32678/ASSIBYAN.V10I1.10941>
- Tambak, I., Ariyogi, M. I., Sembodo, C., Muthmainnah, M., Arifin, Z., Rahman, A. S., & Firdausi, F. (2025). Upaya Orang Tua Penyandang Disabilitas dalam Membangun Keluarga Sakinah. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 487–500. <https://doi.org/10.47200/ULUMUDDIN.V15I2.3067>
- Wahyuni, L., & Jannah, S. R. (2022). *Work-Family Conflict , Emotional Stress , and Mindful Parenting Based on Parents ' Occupational Characteristics: A Cross-Sectional Study in Indonesia*. VII(Xii), 32–35.

